

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul malik karim Amrullah. *Tafsir Al-Azhar, Vol.1. Pustaka Nasional PTE LTD*, 1990.
- al-Ālūsī, Maḥmūd. *Rūḥ Al-Ma'Ānī Fī Tafsīr Al-Qur'Ān Al-'Azīm Wa Al-Sab' Al-Matsānī*. Vol. 15 ER. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1994.
- Al-halabi, ibnu qayyim al-jauziyyah terj. ali ibnu hasan. *Fawaidul Fawaid*. jakarta: pustaka imam asy-syafii, 2012.
- Al-Qur'an, Tim Penyempurnaan Terjemahan. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Aldomi Putra. "Metodologi Tafsir." *Jurnal Ulunnuha* 7 (2018): 41–66.
- Ansyah, Eko Hardi, Hindun Muassamah, and Cholichul Hadi. "Tadabbur Surat Al-Insyirah Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 2, no. 1 (2019): 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>.
- Asih, Gusti Yuli, Hardani Widhiastuti, and Rusmalia Dewi. "Stres Kerja." Semarang: Semarang University Press, 2018.
- Asmarani, anugriaty indah, Muh. Arif, Yuminah, Zaenal Aripin, dewi ulfah Arini, Anis Marjukah, Cokorda Putra, Indah Naryanti, rezky amalia Hamka, and Syamsulbahari. *Manajemen Stress*. Edited by indra pradana Kusuma. batam: yayaan cendekia mandiri, 2024.
- Asrowi. "Psikologi Dan Al-Qur'an Solusi Permasalahan Di Era Globalisasi." *Jurnal Aksioma Al-Asas : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1, no. 2 (2023): 117–58. <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/JAA/article/download/921/844>.
- Ath-Thobari, Abu Ja'far bin Muhammad bin Jarir. *Tafsir Ath-Thobari, Jilid 15*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.

- Atsir, Dhinza Fairrana. “Krisis Kesehatan Mental Di Indonesia Kian Buat Cemas,” 2024. <https://data.goodstats.id/statistic/krisis-kesehatan-mental-di-indonesia-kian-buat-cemas-kyE5w>.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syarah, Manhaj. Jilid 10*. Jakarta: Gema Insani, 2016.
- . *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syarah, Manhaj. Jilid 14*. Jakarta: Gema Insani, 2016.
- . *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syarah, Manhaj. Jilid 15*. Gema Insani, 2013.
- . *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syarah, Manhaj. Jilid 12*. Gema Insani, 2013.
- Badrudin. *TERAPI PENYEMBUHAN (Ruqyah, Doa, Dan Dzikir)*. Serang: Media Madani, 2023. [https://repository.uinbanten.ac.id/13221/1/Terapi Penyembuhan.....pdf](https://repository.uinbanten.ac.id/13221/1/Terapi%20Penyembuhan.....pdf).
- Baqi, muhammad fuad abdul. “Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur’an Al-Karim.” *Beirut: Dar Al-Fikr, t. Th*, 1981.
- Bukhāriy, Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Muḡīrah al-Ju‘fiy al-. *Al-Jāmi‘ Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih Wasallam Wa Sunanih Wa Ayyāmih*. Edited by Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al- Nāṣir. Vol. 1–9. Dār Ṭauq al-Najāt, 1422. <https://shamela.ws/book/1681>.
- Burhanuddin, Burhanuddin. “Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa).” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 1–25. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>.
- Darwati, Yuli. “Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur’an.” *Spiritualita* 6, no. 1 (2022): 1–16.
- Dewi, Kartika Sari. *BUKU AJAR KESEHATAN MENTAL*, 2012.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR)*. Vol. 1. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2000. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890423349>.

Fadilah, Lailatul. “Stres Dalam Perspektif Hadis.” Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022.

Fadilah, Rizki Nur, Anung Priambodo, Universitas Negeri Surabaya, and Rizki Nur Fadilah. “Stress Dan Kecemasan Dalam Olahraga Kompetisi.” *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora* 4, no. 1 (2024): 27.

Fayyazi Bordbar, Mohammad Reza, and Farhad Faridhosseini. “Psychoeducation for Bipolar Mood Disorder.” *Clinical, Research and Treatment Approaches to Affective Disorders*, 2012. <https://doi.org/10.5772/31698>.

Fevre, Mark Le, Jonathan Matheny, and Gregory S Kolt. “Eustress, Distress, and Interpretation in Occupational Stress.” *Journal of Managerial Psychology* 18, no. 7 (January 1, 2003): 726–44. <https://doi.org/10.1108/02683940310502412>.

Fisabilih, Umirna. “Analisis Gejala Gangguan Afektif Bipolar Tipe II Berdasarkan DSM V.” *Jurnal Riset Kesehatan Modern* 6, no. 3 (2024).

Harnawati, Riska Arsita. “Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja.” *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 11, no. 2 (2023): 117. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237>.

Hasanah, Muhimmatul. “Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam.” *Jurnal Ummul Qura* XIII, no. 1 (2019): 104–16. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>.

Herlina, Lenny. *Pendidikan Agama Islam Interdisipliner Bermuatan Beragama Untuk Disiplin Ilmu Dokter Dan Kesehatan*. Prenada Media, 2022.

Hermawan. “Empat Dampak Sedekah Dari Sudut Pandang Sains.” Yoursay.id, 2023. <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2023/12/24/163733/4-dampak-sedekah-dari-sudut-pandang-sains>.

Hinrichs, Kristin H., Rebecca E. Easter, Kaley Angers, Bethany Pester, Zongshan Lai, David F. Marshall, Masoud Kamali, Melvin McInnis, Scott A. Langenecker, and Kelly A. Ryan. “Influence of Cognitive Reserve on Neuropsychological Functioning in Bipolar Disorder:

- Findings from a 5-Year Longitudinal Study.” *Bipolar Disorders* 19, no. 1 (2017): 50–59. <https://doi.org/10.1111/bdi.12470>.
- Ibn al-Ḥajjāj, Muslim. *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam*. Edited by Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī. Vol. 1–5. Dār Iḥyā’ al-Turās al-‘Arabiyy, 1955. <https://shamela.ws/book/1727>.
- Ibn Ḥanbal, Aḥmad. *Musnad Al-Imām Aḥmad Ibn Hanbal*. Edited by Aḥmad Muḥammad Syākir. Vol. 1–20. Dār al-Ḥadīṣ PP - Kairo, 1995. <https://shamela.ws/book/98139>.
- Ibn Mājah, Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Yazīd. *Sunan Ibn Mājah*. Edited by Syu‘aib al-Arna’ūt, ‘Ādil Mursyid, and ‘Abd al-Laṭīf Haraz Allāh. Vol. 1–5. Dār al-Risālah al-‘ālamīyyah, 2009. <https://shamela.ws/book/98138>.
- Ironside, Manon L., Sheri L. Johnson, and Charles S. Carver. “Identity in Bipolar Disorder: Self-Worth and Achievement.” *Journal of Personality* 88, no. 1 (2020): 45–58. <https://doi.org/10.1111/jopy.12461>.
- Kaplan, Harold I., and Benjamin J. Sadock. *Synopsis of Psychiatry 12th Edition. International Clinical Psychopharmacology*. Vol. 12, 2022.
- Kraepelin, Emil. “Psychiatric Observations on Contemporary Issues.” *History of Psychiatry* 3, no. 10 (June 1, 1992): 253–56. <https://doi.org/10.1177/0957154X9200301007>.
- Laela nur, Laela. “Peran Sholat Dalam Mengatasi Depresi.” *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 4, no. 02 (2023): 99–110. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v4i02.2476>.
- Lantu, Gloria Natalie, Hestria Br Ginting, Syalomitha Pantow, Giva Syaloom, Herlina Sianly Ninda, Stevi Becher Sengkey, Mario Erick Wantah, Fakultas Ilmu, Psikologi Universitas, and Negeri Manado. “Jurnal Psikologi Gangguan Bipolar Pada Remaja” 8762 (2024): 267–75.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional.” *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.

- Lumonggalubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologi*. Pertama. Jakarta: kencana, 2009.
- M.A, Dr. Musripah. *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya Dengan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual*. Edited by Moh Nasrudin. Cet ke 1. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2022.
- M.Maramis, Margarita. *Gangguan Bipolar Dan Psikoedukasi*. Edited by Zadina Abadi. Cet ke 1. Airlangga University Press, 2022.
- Meldayanti, Rahmi. "Mental Disorder Dalam Al-Qur'an." UIN Syarif Hidayatullah, 2010.
- Mintz, D. "Bipolar Disorder: Overview, Diagnostic Evaluation and Treatment." *MD and the Austen Riggs Center*. <https://scholar.google.com/scholar>, 2015.
- Mu'min, Ma'mun. *Metodologi Ilmu Tafsir*. Edited by Habib. 1st ed. Bantul, Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2016.
- Musabiq, Sugiarti, and Isqi Karimah. "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (2018): 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.
- Mustary, Emilia. "Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi." *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 3, no. 1 (2021): 1–9. <http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>.
- Musradinur. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2016): 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>.
- Nahar, Ra'ainun. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." *Braz Dent J.*, 2022.
- Nur, Lina, and Hidayati Mugi. "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi." *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021): 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>.

- Nurhafizah, Nurhafizah, Salsabillah Putri, Salfen Hasri, and Sohiron Sohiron. "Manajemen Stress Dalam Perspektif Islam." *Khazanah Pendidikan* 18, no. 1 (2024): 45. <https://doi.org/10.30595/jkp.v18i1.20673>.
- Penyusun, Tim. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: pusat bahasa, 2008.
- Rabbani, Muhammad Rafi. "Gangguan Bipolar Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Surat Al-Ma'ani Ayat 19-35 Perspektif Tafsir Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi," 2024.
- Rahmadania, Suci Risanti. "Hari Bipolar Sedunia 2022: Sejarah, Tema, Gejala, Hingga Warna Pita Baca Artikel DetikHealth, 'Hari Bipolar Sedunia 2022: Sejarah, Tema, Gejala, Hingga Warna Pita' Selengkapnya <https://Health.Detik.Com/Berita-Detikhealth/d-6008809/Hari-Bipolar-Sedunia-2022>." detikhealth, 2022. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6008809/hari-bipolar-sedunia-2022-sejarah-tema-gejala-hingga-warna-pita>.
- Rahmawati, Alfina Ayu. "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja," 2020. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>.
- Ramadani, Indah Rizki, Aura Nur Fadila, Rahmi Aulia, Sintia Khairiyyahni, and Winda Lestari. "Gangguan Bipolar Pada Remaja: Studi Literatur." *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan PengabdianKepada Masyarakat* 4, no. 1 (2024): 1219–27. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i1.431>.
- Ramadhani, Diah. "Doa Sebagai Mekanisme Coping Perspektif Q . S Al-Baqoroh Ayat 186 : Manfaatnya Terhadap Kesehatan Mental" 2, no. 2 (2024): 134–42.
- Revolusianto, Catur Bintang. "HUBUNGAN PERSEPSI TERHADAP AMBIGUITAS PERAN DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PT. GUNUNG CAHAYA UTAMA SEMARANG," 2022.
- RI, Kementrian Agama. *Al-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan) Jilid 1*. jakarta: Departemen Agama, 2008.

- . *Al-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan) Jilid 10*. Jakarta: Departemen Agama, 2008.
- . *Al-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan) Jilid 9*. Jakarta: Departemen Agama, 2008.
- . *AL-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan) Jilid 3*. Jakarta: Departemen Agama, 2008.
- . *AL-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan) Jilid 5*. Jakarta: Departemen Agama, 2008.
- . *AL-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan) Jilid 6*. Jakarta: Departemen Agama, 2008.
- . *AL-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan) Jilid 8*. Jakarta: Departemen Agama, 2008.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. "Pandemi COVID-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia." *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (2020): 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>.
- Rinawati, Fajar, and Moh Alimansur. "Analisa Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 5, no. 1 (1970): 34. <https://doi.org/10.32831/jik.v5i1.112>.
- Samsidar, Samsidar. "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam." *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan* 6, no. 2 (2020).
- Sanjari, Jani, and Pratiwi Nurlita. "Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin." *HASBUNA : Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2023): 225–41. <https://doi.org/10.70143/hasbuna.v3i1.222>.
- Sarafino, Edward P, and Timothy W Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, 2014.
- Selye, Hans. *The Stress of Life*. McGraw Hill, 1978.

- Setiady, Dicky, and Abdul Ghofur. "Resiliensi Jiwa Dalam Pendidikan Islam: Interpretasi QS. AZ-Zumar Ayat 53 Pada Optimisme Harapan Hidup Penuntut Ilmu." *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 8, no. 1 (2025): 57–66.
- Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei. "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)." *Jurnal Basicedu* 4, no. 3 (2020): 733–39. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>.
- Shihab, M Q, and N Umar. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Lentera Hati: Pusat Studi Al-Quran: Yayasan Paguyuban Ikhlas, 2007. <https://books.google.co.id/books?id=IRzSuAAACAAJ>.
- Shihab, Quraish. *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 1*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 10*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 14*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shihab Quraish. *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 5*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shihab, Quraish. *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 6*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 9*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Vol.2*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Stress Management*, n.d.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sumarni, Neni. "Cara Mengatasi Stress Dalam Persfektif Al-Quran." *Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 2 (2023): 23–34. <https://doi.org/10.30631/qudwahquraniyah.v1i2.2070>.

Syisillia. "Implementasi Tawakal Sebagai Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017." *Gunung Djati Conference Series* 23 (2023): 924–924.

Tirmiziy, Abū 'Īsā Muḥammad ibn 'Īsā ibn Saurah ibn Mūsā al-Ḍaḥḥak al-. *Al-Jāmi' Al-Kabīr Wahuwa Sunan Al-Tirmiziy*. Edited by Aḥmad Muḥammad Syākir, Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Baqī, and Ibrāhīm 'Uṭwah 'Auḍ. Vol. 1–5. Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabiy PP - Mesir, 1975. <https://shamela.ws/book/1435>.

Wardhana, Aditya. "GROUNDED THEORY," 197–212, 2023.

Weinberg, R, and D Gould. "Foundations of Sport & Exercise Psychology (3rd Edn)(Champaign, IL, Human Kinetics)," 2003.

Wenny, Bunga Permata. "Gangguan Bipolar," 2023.

Widianti, Efri, Afriyanti Afriyanti, Ni Putu Santhi Dewi Saraswati, Asti Utami, Ladia Nursyamsiah, Vica Cahya Ningrum, Vadissa Nandia Putri, and Lia Ustami. "Intervensi Pada Remaja Dengan Gangguan Bipolar: Kajian Literatur." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 1 (2021): 79–94. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6726>.

Zaharuddin. "Stres Menghadapi Musibah Perspektif Islam Ditinjau Dari Adversity Quotient Panti Asuhan Di Kecamatan Plaju Palembang." *Intizar* 20, no. 2 (2014): 285–301.

Zahro, Latifatuz. "Rain Therapy Sebagai Metode Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Generasi Z." *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 4 (2025): 241–48.